

16 – Nista' Ngħix fil-Mogħdrija?

Trid tkun persuna li tagħder? Jekk tghix fil-mogħdrija tkun qed tghix fil-paċi miegħek innifsek. Jekk tghix fil-mogħdrija, tghix kuntent u hieles. Jekk tghix fil-mogħdrija, haddiehor ifiq permezz tiegħek. Forsi kulhadd jagħder kultant. Iżda sabiex tghix fil-mogħdrija tinhtieglek bidla. U għal din il-bidla hemm bżonn ta' ċerti attitudnijiet u hidmiet.

Dak il-“jien,” li ssoltu naħsbuh li aħna aħna, x'aktarx ikun moħħu fih innifsu. U x'aktarx iħoss ruħu separat, maqtugh minn haddiehor u mid-dinja tan-natura. Għalhekk la nkunu komdi magħna nfusna, u lanqas ma' haddiehor. Meta nirrelataw ma' haddiehor, għandna t-tendenza kbira li nikkritikaw (f'moħħna), niġġudikaw, u li nibzghu milli jista' jiġri. Forsi dawn it-tendenzi joħorġu mill-insigurtà tal-“jien” tas-soltu, kull meta naraw li haddiehor mhuiwix “bħalna” jew ma jaħsibhiex “bħalna”. Tendenza oħra hija li meta nagħmel xi haġa għall-ġid forsi nagħmilha biex nieħu sodisfazzjon jien, jew biex nidher heġu. Dawn it-tendenzi jħajruna biex nattakkaw, u biex niddefendu lilna nfusna.

Dawn it-tendenzi jzommuna milli jkollna qalbna miftuħa. Bilfors nibqgħu hekk? Le, imma sabiex ma nibqgħux hekk, jeħtieġ ċerti prattiċi ta' kuljum. “Prattika” hawn tisser xi drawwa li tagħmel apposta b'moħħok, qalbek, jew ġismek biex issostni u ssahħaħ ċertu tip ta' ħajja. Dan bħal meta wiehed ikun qed jitgħallem il-pjanu jew xi sport: jeħtieġlu jipprattika, għax inkella ma jaħsibx. Il-prattiċi li jgħinuna ngħixu b'qalbna miftuħa ma jaħsibx sforzi kbar il-hin kollu, iżda sforz żgħir kontinwu. Dan ikun sforz biex nagħmlu l-prattika, biex

ma ninsewx.

Liema prattiċi hemm bżonn? Ipprova dawn li ġejjin.

Niftakar li haddiehor ma jaħsibx bħali.
X'għandu differenti?

Hu jkun qed iħares minn tieqa oħra, mhux mit-tieqa li qed iħares minnha jien. Ukoll niftakar li f'haddiehor hemm affarijiet oħra li mhux bħal tiegħi: it-trobbija, il-kontroll fuqu nnifsu, il-problemi li jkollu, il-valuri li jiggwidawh, il-qawwiet u d-dgħjufijiet tiegħu. Madankollu, haddiehor jiswa' daqsi, u jiswa' ħafna, għax huwa wild Alla.

Inkun konxju-attent, jiġifieri ħafna drabi matul il-jum NINDUNA xi nkun qed naħseb, x'inkun qed iħoss, nara, nisma', nagħmel eċċ, u x'ikun qed jiġbidni minn ġewwa biex nagħmel dan. Din il-prattika tgħinni biex ngħix il-mument, u biex ninduna bit-tendenzi ġewwinija li jkaxkruni. Ninduna bil-modi li bihom jien inkun drajt iħares lejn haddiehor u lejn id-dinja.

Per eżempju, ninduna kull meta f'moħħi qed nikkritika kull ma nara u nisma'. Il-kritika li nagħmel awtomatikament hija xkiel. Iżda meta jkun hemm bżonn li nikkritika, dak mhux xkiel. Eżempju ieħor: ninduna kull meta f'qalbi jkun hemm għira għal dak li għandu xi hadd ieħor. Issoltu mhux dejjem nammettu dan magħna nfusna. Meta niduna li il-ħsieb jew l-aġir tiegħi influwenzati mill-għira diġà, bil-fatt li indunajt, saret bidla siewja fija. Jekk jien nidra nkun konxju-attent, ninduna meta nkun qed inxekkel jew nissabutagġja is-sliem ta' qalbi u l-attitudni tiegħi lejn haddiehor.

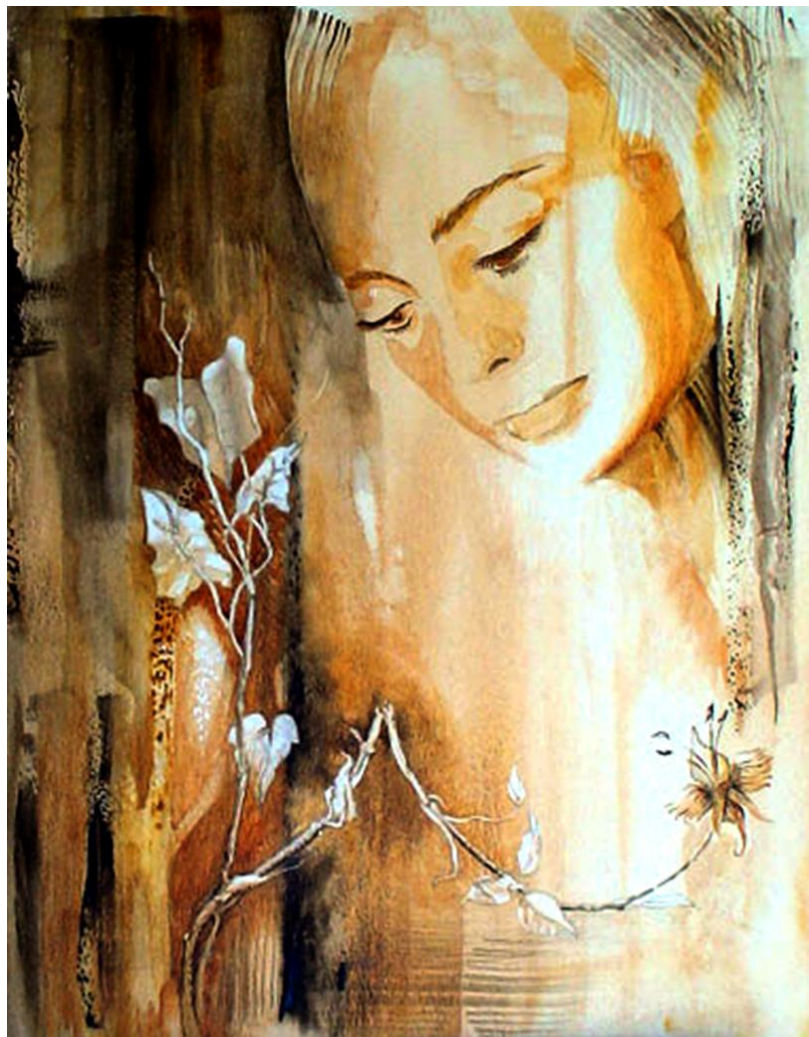
F'kelma waħda, jekk nidra nkun konxju-attent nibda nara l-ostakli li ma' jhallunx nighix fis-sliem miegħi innifsi u fil-mogħdrija lejn haddiehor. B'hekk inkun nista' nihfief, nithenna, u inkun stabbli – mingħajr hafna drammi w teatrini. Bħala *bonus*, min ikun konxju-attent jinduna wkoll li f'affarijiet żgħar, fil mument ta' issa, jinstab hena u sliem mingħajr sforz jew infiq ta' flus: cagħqa, sigra, tbissima, żiffa!

Inrawwem dejjem il-paċenzja u sliem il-moħħ, u għal dan l-iskop nitgħallem nirrilaksja regolarment. Hemm hafna metodi – nagħżel wiehed jew tnejn u niprattikhom sikwit, halli inqas ikun hemm ċans li, bit-tensjoni li jkolli, ninfexx f'haddiehor. Tajjeb li jkolli xi forma ta' meditazzjoni ta' bla ħsieb, bħal meta nagħmel xi minuti nħares lejn ogġett jew lejn xena sabiħa bla ma nahseb – nara biss. Matul dawn il-ftit minuti, inċedi b'gentilezza kull ħsieb li jiġi sew jekk hu sabiħ jew ta' pjaċir, u sew ukoll jekk hu ħsieb ikraħ jew ta' dwejjaq. Jekk inkun qed inħares lejn fjura u jiġini ħsieb, matul dawk il-ftit minuti ninduna bil-ħsieb li ġie, u ncedih billi nerga' npoġġi l-attenzjoni tiegħi fuq il-fjura.

Niprattika l-umiltà, u wkoll ninduna x'tendenzi jkolli li ma jmorru ma' l-umiltà

– per eżempju li nitkabbar (anki f'moħħi) jew niftaħar.

Nahfer (anki lili nnifsi!) Dak il-lehen gewwieni rrabjat li jghid “kollu tort ta' dik!” huwa ħsieb li għandi ninduna bih u ncedih, mhux ngħozzu u nhaddnu miegħi. Jekk wegġgħek xi hadd, ipprova fieq mill-wegġgħa – jew waħdek jew bl-ghajjnuna ta' xi hadd – u b'hekk ikun aktar faċli li tahfer. Min jahfer, bħal ma għamel Ġesù, ikun qed juri karattru sabiħ u qawwi. It-talb jgħin f'dan. Min jahfer, xorta jekk hemm bżonn jista' jieqaf għad-drittijiet tiegħu, jew għal gustizzja, u dan ikun jista' jagħmlu bla ħdura tal-qalb u bla intenzjoni



ta' tpattija.

Nitlob għal dawk ta' madwari, dawk li m'inix komdu magħhom, dawk li ma nafhomx, u għall-bnedmin kollha. Dan nagħmlu billi nittrażmettilhom hsieb ta' mħabba u barka . Jalla jinħelsu, jalla jkunu kuntenti, jalla jkollhom imħabba. Iva, l-hsibijiet jaffettwaw lil haddiehor – u anki lili stess!

Semmejna dawn il-prattiċi li huma tajbin biex iwasslu għal hajja ta' mogħdrija:

- ♦ Tiftakar li haddiehor jara differenti
- ♦ Tkun konxju-attent
- ♦ Paċenzja u sliem-il-moħħ
- ♦ Tkun umli
- ♦ Tahfer
- ♦ Tbierek lil kulhadd.

Kif qed tara, l-ebda waħda minn dawn il-prattiċi mhija tqila biex tagħmilha. Izda trid tagħmel l-isforz biex tiftakar tagħmilhom. Kif għidna fil-bidu, jekk tgħix fil-mogħdrija lejn haddiehor tkun qed tgħix fil-paċi miegħek innifsek. Ġismek x'aktarx jaħdem aħjar, u hajtek fil-familja, fuq ix-xogħol, u mal-hbieb x'aktarx imorru hafna aħjar. Dawn il-prattiċi jidhru biss sens komun, hux?

Li kieku jipprattikawhom aktar nies, ikun hawn hafna anqas ġlied, problemi soċjali, u gwerer, u jkun hawn hafna inqas mard tal-ġisem u tal-moħħ u tbatija.



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Izda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-ugħgh, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajjnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz għall-Ħelsien Emożżjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Hal Tarxien. www.antidemalta.org . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal

appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011.

L-artikli kollha f'din is-Sensiela miktubin minn Tony u mahruġin mis-Servizz għall-Ħelsien Emożżjonali. Tista' tnizzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuża dawn l-artikli (mingħajr bidla), anki fuq newsletters, websajts u pulikazzjonijiet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F'dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt:

© 2018 Servizz għall-Ħelsien Emożżjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. sjafngo@gmail.com Tel 2180 9011